

УДК 796.323

Марина Воробьёва

Развитие физических качеств юных баскетболистов с учётом типа темперамента*Харьковская государственная академия физической культуры (г. Харьков)*

Постановка научной проблемы и её значение. Баскетбол является одним из популярных видов спорта. Высокая динамичность этой игры предъявляет большие требования к подготовке юных баскетболистов. [1; 7] Физическая подготовка занимает важное место в структуре учебно-тренировочного процесса юного спортсмена. Она направлена на укрепление здоровья, всестороннее и специальное развитие, а также помогает быстро овладевать техническими и тактическими элементами игры. Участие в тренировочном и соревновательном процессе оказывает большое влияние в формировании личности юного спортсмена, воспитывает в нём волевые качества, чувство коллективизма, помогает проявить свой характер и индивидуальность.

Маклаков А. Г., 2005 [3]; Воронова В. И., 2007 [2]; Мицкан Б. М., 2011 [4]; Козина Ж. Л., 2011 и др. отмечают, что в тренировочном процессе юных баскетболистов необходимо учитывать индивидуальные особенности темперамента, чтобы использовать психологический потенциал спортсмена для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.

В учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов на этапе начальной подготовки учитываются их индивидуальные психологические особенности, и на сегодняшний день установлено наличие типологической модели их влияния на результат игроков. Исследования влияния темперамента на развитие физических качеств могут стать важным фактором на этапе начальной подготовки баскетболистов.

Анализ последних исследований по этой проблеме. Изучение психологических показателей человека, которые формируются в процессе деятельности, показало, что одним из главных является темперамент. [1; 2; 7] Особенности темперамента человека не только проявляются в его поведении, но и определяют своеобразие динамики познавательной деятельности и сферы чувств, отражаются в побуждениях и действиях человека, а также в характере индивидуальной деятельности и особенностях речи. [4; 5]

В. И. Воронова [2] в своих работах подчеркивает, что темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик.

В. М. Платонов [7] указывает на зависимость успехов в спортивной деятельности спортсменов высокого класса от особенностей нервной системы и темперамента.

Б. М. Мицкан показал [4], что специальные способности в различных видах спорта зависят от многих особенностей нервной системы и темперамента. В разных видах спорта, кроме общих способностей, спортсмены должны отличаться высоким уровнем развития специальных способностей, большинство которых зависят от темперамента.

Интерес учёных к этой проблеме связан с существованием индивидуальных различий, которые обусловлены особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, а также особенностями социального развития. До сих пор тему темперамента относят к разряду дискуссионных и до конца не решенных проблем современной психологии.

Связь работы с научными программами, планами, темами. «Научно-методические основы использования информационных технологий при подготовке специалистов отрасли физической культуры и спорта» (номер госрегистрации – 0111U003130).

Задачи исследования:

1) определить основные показатели физической подготовленности и тип темперамента юных баскетболистов;

2) установить взаимосвязь показателей физической подготовленности юных баскетболистов 10–12 лет с типом темперамента;

3) провести анализ факторной структуры физической подготовленности юных баскетболистов с учётом особенностей типа темперамента;

4) разработать практические рекомендации по развитию физических качеств юных баскетболистов с учётом их типологических особенностей темперамента.

Методы исследования – анализ и обобщение литературных источников по проблеме начальной подготовки в баскетболе, педагогические методы контроля физической подготовленности: бег 10 м, 20 м, челночный бег 4х10 м, прыжок в длину с места, психологическое тестирование с использованием компьютерной психодиагностической программы, основанной на методике Г. Айзенка, педагогическое наблюдение и эксперимент, методы математической статистики: описательная статистика, сравнительный анализ, корреляционный анализ, факторный анализ.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. В исследовании принимали участие 20 спортсменов 10–12 лет ДЮСШ № 7 г. Харькова и 20 спортсменов 10–12 лет ДЮСШ № 13 г. Харькова. Экспериментальную группу составили спортсмены ДЮСШ № 7, контрольную – спортсмены ДЮСШ № 13. В начале эксперимента у спортсменов определён уровень развития быстроты, скоростно-силовых качеств и ловкости по выбранным тестам (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение основных показателей физической подготовленности юных баскетболистов 10–12 лет контрольной (n=20) и экспериментальной (n=20) групп в начале эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа (n=20)		Контрольная группа (n=20)		t	p
	M±m	S	M±m	S		
Бег 10 м, с	2,46±0,05	0,21	2,38±0,04	0,19	0,26	>0,05
Бег 20 м, с	4,00±0,09	0,42	3,82±0,08	0,39	0,32	>0,05
Челночный бег 4х10, с	11,11±0,15	0,69	11,08±0,12	0,63	0,18	>0,05
Прыжок в длину, см	157,0±3,15	14,10	155,2±3,22	14,13	0,51	>0,05

Сравнение полученных результатов свидетельствует об отсутствии достоверных отличий между юными баскетболистами 10–12 лет экспериментальной и контрольной групп по уровню физической подготовленности в начале эксперимента.

Для определения степени и направленности влияния физических качеств на дальнейший тренировочный процесс проведён корреляционный анализ первичных показателей физической подготовленности (табл. 2).

Таблица 2

Корреляционный анализ показателей физической подготовленности юных баскетболистов 10–12 лет экспериментальной группы в начале обучения (n=20) (p>0,05).

	Бег 10 м	Бег 20 м	Челночный бег 4х10	Прыжок в длину
Бег на 10 м	1			
Бег на 20 м	0,90	1		
Челночный бег 4х10	0,65	0,52	1	
Прыжок в длину	-0,45	-0,59	-0,72	1

По результатам корреляционного анализа установлена высокая степень влияния беговых упражнений на уровень развития ловкости (p>0,01). Влияние скоростно-силовых упражнений на ловкость (p>0,01) и быстроту (p>0,05). Полученные результаты показывают, что для развития быстроты и ловкости у юных баскетболистов следует применять упражнения скоростно-силовой направленности.

Проведенный факторный анализ дисперсионного вклада каждого исследуемого показателя физического развития и типологических особенностей темперамента позволяет утверждать о наличии 2-х групп факторов, среди которых наблюдается стабильность результата с достоверной вероятностью p>0,05; p>0,01. К первой группе факторов отнесены показатели типологических особенностей темперамента и развития ловкости. На их развитие при планировании тренировочного цикла следует отводить 33,9 % времени.

Ко второму фактору отнесены упражнения, связанные со скоростной и скоростно-силовой работой (общий вклад дисперсии составил 28,8 %).

Кроме этого, 22 % составляет влияние других, не исследуемых в данной работе факторов. К ним можно отнести антропометрические данные, морфофункциональные показатели, психофизиологические факторы и т. д. Графическое представление факторной структуры физической подготовленности юных баскетболистов в начале эксперимента показан на рисунке 1.

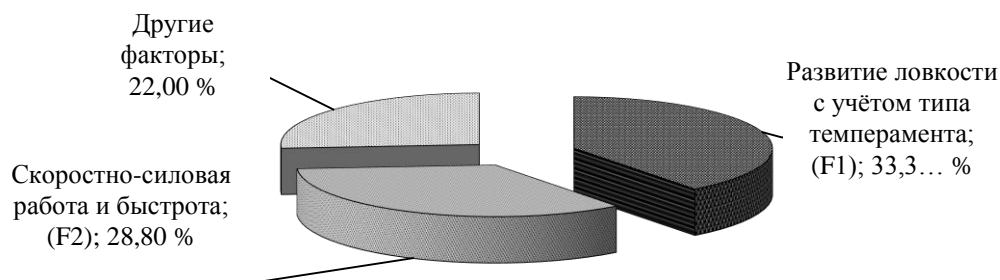


Рис. 1. Вклад факторов физической подготовленности с учётом типологических особенностей личности в общую структуру подготовки юных баскетболистов

Экспериментально-диагностическое тестирование типа темперамента спортсменов в начале эксперимента установило: 40 % – сангвиников; 30 % – холериков; 20 % флегматиков; 10 % – меланхоликов.

Доказано, что дети-сангвиники отличаются большей доброжелательностью к партнёрам по команде, хорошим настроением на тренировочный процесс и игру, лёгким вхождением в работу и быстрой приспособляемостью к переменчивым условиям игры. Их работоспособность была выше в начале работы, но снижается к концу тренировки из-за спада интереса.

Дети с холерическим типом темперамента имеют высокую работоспособность при выполнении быстрых динамических упражнений, но при медленном или статическом выполнении упражнения их работоспособность снижалась. Они не обладают достаточной выносливостью и одно и то же упражнение способны выполнять не более 3–5 раз. К концу тренировочного занятия качество выполнения упражнений значительно снижалось. Подготовку с такими детьми проводили так, чтобы научить их объективно оценивать свои силы и возможности, рационально использовать силу и скорость.

Спортсмены флегматичного темперамента отличаются хорошим выполнением работы, которая требует длительного и методического напряжения, проявляя при этом большую выносливость. Они показывали лучшую работоспособность при выполнении медленных и статических упражнений. По объёму нагрузки во время тренировочного занятия такие спортсмены характеризовались как работоспособные. Психологическую подготовку такого спортсмена проводили так, чтобы укрепить его уверенность в себе, нацелить на максимально рациональное использование силы и устойчивости.

У меланхоликов наблюдается повышенная чувствительность к стрессовым ситуациям. Слабый инертный тип обладает относительно низкой работоспособностью. Обычно эти дети ощущают сильную усталость к концу тренировочного занятия. Качество выполнения упражнений после 4–5-кратного повторения заметно снижалось. Тренировочные занятия на следующий день были крайне нерезультативны. Особое внимание уделяли психологической подготовке: помогали спортсмену преодолевать страх и неуверенность, создавали позитивный настрой.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Сравнение полученных результатов с контрольными нормативами свидетельствует о среднем уровне физической подготовленности юных спортсменов на этапе отбора.

Результат корреляционного анализа показал высокую степень влияния беговых упражнений на уровень развития ловкости ($p > 0,01$).

Проведённый анализ факторной структуры физической подготовленности с учётом типологических особенностей темперамента спортсмена установил наличие 2-х групп факторов.

Анализ различных моделей типов темперамента показал, что баскетбол предпочтителен для детей с высокими показателями экстраверсии, повышенным уровнем нейротизма и возбудимости протекания нервных процессов, эмоционально стабильных.

Детям с холерическим типом темперамента применены упражнения с элементами игры: эстафеты (бег на 10, 20 м; прыжки с касанием пола руками 10 м; челночный бег 4x10 м приставным шагом; прыжки через гимнастическую лаву; бег 10, 20 м из различных исходных положений); броски мяча с дополнительными действиями (подбросить мяч высоко, успевая выполнить приседание, или выполнять броски сидя, успевая подняться на ноги до его получения); подвижные и спортивные игры (игра в «догонялки», волейбол, футбол) и т. д.

Детям-сангвиникам предложены упражнения в игровой форме: эстафеты (бег 10, 20 м, бег из различных исходных положений; прыжки на правой, левой ногах; бег спиной вперед 10 м; прыжки через гимнастическую лаву; прыжки через скакалку; катание мяча по полу в полуприседе 20 м); бросок мяча и ускорение за ним; подбрасывание мяча и ловля его в положении сидя; челночный бег 4x10 м приставным шагом; старты из различных исходных положений 10, 20 м; спортивные и подвижные игры и т. д.

Детям-флегматикам использованы следующие упражнения: бег по кругу со сменой направления после сигнала; бег на 10 м; бег на 20 м; прыжки на гимнастическую лаву; прыжки на правой левой ноге; бег 20 м со сменой темпа; бег 10 м спиной вперед; подвижные и спортивные игры и т. д.

Детям-меланхоликам давали практически те же упражнения, что и флегматикам, но с меньшим количеством серий и повторений. С ними больше проводили психологическую работу, мотивацию на тренировку и игру.

Исследования показало, что психологическая подготовка является важным составляющим фактором общей подготовки юных баскетболистов.

Планируется исследовать влияние креативности и творческого потенциала юных баскетболистов на начальном этапе подготовки в баскетболе.

Список использованной литературы

11. Анализ уровня физической и тактической подготовленности юных баскетболисток 16–17 лет / И. В. Романчук. – 2007. – № 2. – С. 125–127. – Библиогр.: 8 назв. – укр.
12. Воронова В. И. Психология спорта : [монография] / В. И. Воронова. – Киев : Олимп. лит., 2007. – 298 с.
13. Маклаков А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2005. – 583 с.
14. Мицкан Б. М. Физическое состояние учеников старших классов гимназии / Б. М. Мицкан, И. В. Поташнюк // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков : ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2011. – № 5. – С. 63–68.
15. Небылицын В. Д. Основные свойства нервной системы человека : [избр. психол. тр.] / В. Д. Небылицын ; под ред. Б. Ф. Ломова. – М. : Педагогика, 1990. – 328 с.
16. Артеменко Т. Г. Отбор баскетболистов а этапе начальной подготовки с учетом их личностных особенностей : дис... канд. наук по физ. восп. и спорту : 24.00.01 / Т. Г. Артеменко. – Киев, 2010. – 20 с. – укр.
17. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. категории / В. М. Платонов. – М. : Сов. спорт, 2005. – 820 с. : ил.
18. Филенко И. Ю. Информатизация исследования показателей технической и физической подготовленности юных баскетболистов использованием компьютерных обучающих программ / И. Ю. Филенко // Слобожанский научно-спортивный сборник. – Харьков : ХДАФК, 2010. – № 3. – С. 112–115.

Аннотации

Рассмотрен вопрос о влиянии темперамента на развитие физических качеств юных баскетболистов. В эксперименте принимали участие 40 баскетболистов 10–12 лет. Исследованы быстрота, скоростно-силовые качества и ловкость юных спортсменов 10–12 лет, определён уровень их физической подготовленности. Проведён корреляционный анализ первичных показателей физической подготовленности. Установлена высокая степень влияния беговых упражнений на уровень развития ловкости. Влияния скоростно-силовых упражнений на ловкость и быстроту. Проведенный факторный анализ дисперсионного вклада каждого исследуемого показателя физического развития и типологических особенностей темперамента определил наличие двух групп факторов, влияющих на развитие физических качеств юных баскетболистов с учетом типологических особенностей темперамента. Предложена индивидуальная структура развития физических качеств юных баскетболистов, обладающих различными типами темперамента. Разработана методика развития физических качеств юных спортсменов с учётом типологических особенностей их темперамента.

Ключевые слова: баскетбол, подготовленность, развитие, дети, качества, темперамент.

Марина Воробйова. Розвиток фізичних якостей юних баскетболістів з урахуванням типу темпераменту. Розглянуто питання про вплив темпераменту на розвиток фізичних якостей юних баскетболістів. В експерименті брали участь 40 баскетболістів 10–12 років. Досліджено швидкість, швидкісно-силові якості й

спритність юних спортсменів 10–12 років, виявлено рівень їхньої фізичної підготовленості. Проведено кореляційний аналіз первинних показників фізичної підготовленості. Установлено високий ступінь впливу бігових вправ на рівень розвитку спритності, вплив швидкісно-силових вправ на спритність і швидкість. Проведено факторний аналіз дисперсійного внеску кожного досліджуваного показника фізичного розвитку й типологічних особливостей темпераменту, виявлено наявність двох груп факторів, що впливають на розвиток фізичних якостей юних баскетболістів з урахуванням типологічних особливостей темпераменту. Запропоновано індивідуальну структуру розвитку фізичних якостей юних баскетболістів, які володіють різними типами темпераменту. Розроблено методику розвитку фізичних якостей юних спортсменів з урахуванням типологічних особливостей їхнього темпераменту.

Ключові слова: баскетбол, підготовленість, розвиток, діти, якості, темперамент.

Maryna Vorobyova. Development of Physical Qualities of Young Basketball Players Taking Into Account of Temperament Type. We have studied the question of temperament influence on physical qualities development of young basketball players. 40 basketball players aged 10–12 took part in the experiment. We have studied speed, speed-power qualities and promptitude of young sportsmen aged 10–12 and defined level of their physical preparation. We have conducted correlational analysis of some indices of physical preparation. It was found out high level of influence of running exercises on development level of promptitude. Influence of speed-power exercises on promptitude and speed. Conducted factor analysis of disperse deposit of each studied index of physical development and typological peculiarities of temperament have revealed two factor groups that influence the development of physical qualities of young basketball players taking into account typological characteristics of temperament. We have presented an individual structure of physical qualities development of young basketball players who own different types of temperament. We have also developed a methodology of physical qualities development of young sportsmen taking into account typological peculiarities of their temperament.

Key words: basketball, preparation, development, children, qualities, temperament.